



Scholengemeenschap De Zeemeeuw

Gistel - Leffinge - Lombardsijde - Middellkerke - Oostende - Westende

Draaiboek voor de begeleiding voor leerlingen met (een vermoeden van) faalangst

Naam:
 Vermoeden van faalangst

Klas:

Diagnose gesteld door:
Op:

Wat is faalangst?

Iedereen is bang om bij een belangrijke taak te falen. Faalangst stimuleert de ene leerling tot beter presteren, maar werkt bij de andere verlamdend. Wie last heeft van negatieve faalangst presteert onder zijn mogelijkheden. Bij elke taak is hij al op voorhand bang die niet tot een goed einde te kunnen brengen.

Waar en wanneer?

Faalangst is geen persoonlijk kenmerk. Het ontstaat onder twee voorwaarden.

Enerzijds gelooft de leerling dat als hij mislukt een aantal belangrijke waarden worden bedreigd:

- > De leerling is bang een gevoel van zelfwaarde te verliezen ("Ik kan toch niets").
 - > Hij vreest een negatieve appreciatie door zijn leerkracht, ouders of klasgenoten ("Dommerik").
 - > Hij is ook bang de geborgenheid en persoonlijke relaties met ouders of leerkracht te verliezen ("Dat had ik niet verwacht van jou").
 - > Zijn eigen ambities voor studie en beroep komen in het gedrang. Hij heeft angst voor de angst en het psychisch en fysiek lijden tijdens testmomenten ("Als ik geen 8 haal...").
- Anderzijds is hij ervan overtuigd - vaak ten onrechte - dat de kans op mislukken heel groot is.

Wie heeft het?

Voor sommige leerlingen is de druk te groot om een bepaald resultaat binnen een bepaalde tijd te halen. Zij kunnen faalangst krijgen. Overbescherming, veel negatieve ervaringen of beperkte capaciteiten en hoge verwachtingen kunnen faalangst veroorzaken. Leerlingen die erg negatief denken over zichzelf, weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen niet met overtuiging, gemotiveerd of zelfverzekerd een taak uitvoeren.

Mogelijke signalen van een faalangstig kind:

Lichamelijke kenmerken:

buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, stotteren, transpireren, slapeloosheid, oogcontact vermijden, vaak naar het toilet moeten, blozen en knipperen met de ogen, droge mond

Cognitieve kenmerken:

erg onzeker, vaak piekeren, denkt negatief over zichzelf, kijkt vaak hoe andere kinderen een opdracht uitvoeren, is bezig met wat al kan mislopen of wat hij niet kan, tunneldinken (overdrijven), gevoel van minderwaardigheid, vraagt te vaak of iets wel goed is of zo moet.

Gedragsmatige kenmerken:

neemt geen initiatieven noch verantwoordelijkheid, zoekt grote groepen op waarin hij zich kan verbergen, vaak verlegen, gesloten, doet zelden mee aan een klasgesprek, leest de vragen vaak niet volledig, moeilijk tegen complimenten kunnen, liegen, erg perfectionistisch zijn, niet kunnen stoppen met leren
zet soms ook een grote mond op of clownesk gedrag, kan niet stilzitten, is agressief

Alternatieve uitspraken:

Dat is te moeilijk. Ik ben moe. Ik ben daar nog te klein voor. Dat is voor grote kindjes. Ik heb dat nog niet geleerd. Ik heb geen zin. Wanneer is dit voorbij? Ik moet naar het toilet. Het is hier te warm. Ik wil naar mijn mama. Die oefening is een beetje te moeilijk voor mij.

Wat kunnen we samen doen?

Kleuteronderwijs		peuter	I	II	III
1	Bevestig wanneer het enigszins kan, om het zelfbeeld positief te beïnvloeden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Geef in het begin individuele opdrachten, vervolgens in kleine groep en pas later klassikaal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Neem de leef- en interessewereld van de kleuter, waarmee hij zich vertrouwd voelt, als uitgangspunt. Laat de kleuter zelf activiteiten kiezen op zijn niveau. Komt de kleuter moeilijk tot een keuze, help hem en bevestig hem alsof hij zelf gekozen heeft: "Je hebt goed gekozen, het zal iets leuks, iets moois, ... worden". Voorzie in enkelvoudige opdrachten die het bevattingvermogen van de risicokleuter niet te boven gaan: zeg precies wat de kleuter moet doen, toon eventueel voor, zodat falen bijna onmogelijk is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Gradeer van individuele naar klassikale opdrachten Laat toe dat het kind alleen experimenteert, zonder vrees te falen in het zicht van anderen. Laat de kleuter in het begin geen taken uitvoeren voor de hele groep. Geef de kleuter de tijd om de leerkracht te leren vertrouwen en te begrijpen dat hij fouten mag maken. "Vriendjes" ziet hij vaak als bedreigend. Zet het kind na verloop van tijd naast een kleuter van een vergelijkbaar niveau, maar die geen faalangst heeft en aan wie hij zich kan optrekken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Bevestig wanneer het kan. Bevestig gevarieerd: schouderklopje, goedkeurende knik, beloningssysteem, aantekening op het werkje. Laat de kleuter verwoorden hoe hij te werk is gegaan en in zijn doel geslaagd is. Wijs op wat hij allemaal kan. Geef onmiddellijk positieve feedback. Praat pas na verloop van tijd (positief!) over de moeilijkheden die de kleuter nog ondervindt. Houd hem een positief maar realistisch perspectief voor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Kaart het probleem onnadrukkelijk aan. Praat in een kringgesprek over angst en durf, lukken en mislukken, maar viseer de risicokleuter niet. Hij moet ervaren dan anderen ook "mislukkingen" kennen en hoe ze er mee omgaan. Ga rond met de risicokleuter zodat hij ziet hoe anderen te werk gaan, slagen, mislukken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Geef rust en structuur Een vaste dagindeling wekt zelfzekerheid op: het kind weet wat voorbij is en wat nog moet komen. Geef de kleuter een vaste structuur om opdrachten en problemen op te lossen, bv. de zelfinstructie-methode van Meichenbaum. Voer de taak samen met de kleuter stap na stap uit, dat geeft zelfvertrouwen dat het zal lukken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lager onderwijs		1	2	3	4	5	6
1	Praat met de leerling over het angstgevoel vanuit een verhoudingsrelatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Laat merken dat mislukken mag, zelfs in schooltaken en toon dat ook de leerkracht eens een fout maakt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Geef de leerling na een klassikale instructie extra uitleg. Werk eventueel met deeltaken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Geef onmiddellijke feedback na een deeltaak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Help het kind op weg, zodat het aan het begin van de taak in elk geval geen faalervaringen heeft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Bespreek met het kind wat het achtereenvolgend moet doen om de taak uit te voeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lager onderwijs (vervolg)						
1	2	3	4	5	6	
7	Evolveer van specifieke hulp (voordoelen, voorzorgen) naar niet-specifieke hulp (Vragenderwijs: "Wat nu?", "Hoe nu verder?")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	Soms, bv. bij een opstel, is het nodig om het kind van tevoren te vertellen dat het opstel niet aan de hele klas voorgelezen gaat worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9	Punten individueel bespreken en niet klassikaal voorlezen, om daarna te komen tot een hoger niveau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	Laat het kind taallessjes eventueel enige tijd thuis voorbereiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11	Bij een toets: opbouwen van de moeilijkheidsgraad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12	Leer het kind accepteren dat er grenzen zijn aan het eigen kunnen, dat het niet alles moet kunnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13	Besteed aandacht aan het proces, de inzet, het proberen i.p.v. aan het eindresultaat: "Je bent al goed bezig, je doet goed je best".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	Laat het kind eens alles zelf onder woorden brengen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	Stel je zoveel mogelijk op ooghoogte van het kind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16	Zoek steeds naar het positieve in de uitvoering van het kind, bv. "Deze letter is al zeer goed, probeer nu de andere ook zo te maken".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17	Bespreek het probleem met kind: "Je hebt het moeilijk met de opdracht en hierop gaan we samen oefenen".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18	Het kind niet confronteren en vergelijken met de andere kinderen, maar wel klassikaal loven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19	Geen perfecte uitvoering eisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20	Stel vrouwen in de ontwikkeling die het kind maakt. Je mag hoge, realistische verwachtingen hebben volgens de mogelijkheden van dit kind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21	Gebruik geen tegenstrijdige communicatie, maar zeg wat je bedoelt en laat je mimiek daarmee overeenstemmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
22	Zoek naar de juiste verklaring bij succes of mislukking, waarbij het proces centraal staat en niet het resultaat. Faalangstige kinderen hebben bij succes de neiging hun resultaten vooral te verklaren vanuit redenen die buiten hen zelf liggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
23	Leer het kind ook positieve zaken over zichzelf te zeggen: "Wel veel fouten, maar ik heb mijn uiterste best gedaan".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
24	Laat het kind regelmatig gezelschapspelletjes spelen waarbij geen sprake is van winnen of verliezen, maar van samenwerken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
25	Geef het kind verantwoordelijkheid over zaken die het goed kan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
26	Besteed weinig aandacht aan de angst, maar veel positieve aandacht aan hoe het kind de situatie aanpakt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Bijkomende ondersteuning						
1	2	3	4	5	6	
1	Logopedie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	Kinesitherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	Gon-begeleiding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Dit draaiboek werd samengesteld tijdens het MDO van (datum):

Handtekening ouders voor kennisname:	
In aanwezigheid van:	de CLB-medewerker:
	de directeur:
	de klastitularis:
	de zorgcoördinator:
	de taakleerkracht: